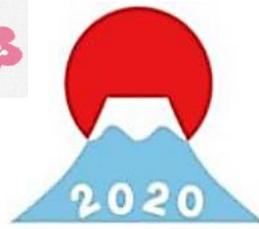




謹賀新年

今年もよろしくお願ひします

2020年元旦 きこりん一同



ほどよい子育て

「塩梅(あんばい)」とは、塩と梅酢です。塩と梅酢は大切な調味料でした。料理の味付けに限らず、物事のちょうどよい具合や加減を「いい塩梅だ」と言います。

子育てにおける「塩梅」はどうでしょうか。「子どもと生きる・あまえ子育てのすすめ」(小児科医、澤田敬著)に次のようなことが書かれています。

「子どもにとって、素晴らしいお母さん・お父さんとはどのような人でしょうか。」「子どもを前にして、すべてを忘れて子どもに接し、子どもとの世界を楽しむお母さん・お父さん」(*イギリスの小児科医・精神科医ウィニコット)。

「母親が自分の理想とする子育てをめざすと、いつも緊張していることになりま

す。理想とする子育ての70~80%が、最善の子育てです。」と。

親のネグレクト(育児放棄)や無関心は困ります。でも頑張りすぎてイライラした時「ま、いいか」と思える自分がいい。我が子との「いい塩梅」や「いい加減」を見つけつつ子育てを楽しんでいきましょう。せっかくの子育て期間、ぜひ子どもとの世界を楽しんで欲しいなと思います。

ただし「大変」「つらい」という時は、無理をしない。ひとりで悩まない。信頼できる人に相談、公的機関の利用をしましょう。

子ども家庭支援センター・きこりんは18歳未満のお子さんに関する相談・支援を行う機関です。子育て世代に向けた事業も行っています。メールでも、お電話でも、直接来所でも、大丈夫です。

●●子育てサロン「太極拳」●●

異世代交流&リフレッシュ!



楊名時健康太極拳に挑戦!

30代から70代の男女の皆さんが気持ちの良い汗を流していました。

皆さんいい笑顔です!



10/1

●●第4回ファミサポ・病後児研修●●

「養育家庭（ほっとファミリー）体験発表会」



様々な事情により親元で暮らせない子どもを迎えて育てている家庭を「養育家庭（ほっとファミリー）」と言います。今回は2組の里親さんをお招きして、その苦労や喜びに満ちた貴重な体験をうかがいました。

11/8



●●第5回ファミサポ・病後児研修●●

講演会「子どもと話す時」



講師
岸 美津技さん



～講演会より～

- YOUメッセージ（断定した言い方）
「あなたはいつも遅刻するから早く寝なさい」
- Iメッセージ（提案型）
「元気で学校に行ってもらいたいから、早く寝た方がいいと思うよ」
あなたはどちらがいいですか？

子育てはとても大変ですが、人生の基礎の部分をつくるので一番大切です。大切な人生の基礎をつくることを、お子さんと一緒に楽しんでください。

12/12

発行：子ども家庭支援センター・きこりん 奥多摩町小丹波 108 番地 TEL：0428-85-2611

相談専用：0428-85-1788

相談専用メールアドレス：kikorin@town.okutama.tokyo.jp

インターネット：「奥多摩町 きこりん」 または



で 🔍 検索

